

**کبد** بزرگ ترین غده ی داخلی بدن انسان است و یکی از حیاتی ترین اعضای بدن به شمار می آید . این عضو در قسمت راست بدن قرار گرفته است. **مهم ترین وظایف کبد عبارتند از :**

دفع سموم ،سوخت وساز پروتئین و چربی های مورد نیاز بدن و مواد غذایی،ساخت هورمونهای مورد نیاز بدن

هرچند ارتباط مستقیم کبد با روده و کیسه صفرا است اما وظایف آن تمام اعضا و عملکردهای بدن را تحت تاثیر قرار میدهد.



گسترده‌ی وظایف کبد، این عضو را مستعد بیماریهای متعدد مینماید که می تواند دیگر اعضای بدن را نیز تحت تاثیر قرار دهد. بعضی از این بیماری ها منشأ ژنتیک داشته و برخی دیگر از طریق ویروس ها به بدن انسان منتقل و کبد را عفونی یا بیمار می کند . در کنار عوامل یاد شده برخی عادات اشتباه زندگی روزمره مانند تغذیه ی ناسالم ، کم تحرکی ، مصرف الکل و غیره نیز میتواند باعث بروز بیماری های کبدی شود. در حال حاضر دستگاهی که عملکرد کبد را جبران کند وجود ندارد و کنترل اکثر بیماری های کبدی از طریق دارو و بهبودهای تغذیه انجام می شود .

**کبد چرب** یکی از شایع ترین علل بیماری های مزمن کبد است که حداقل سی در صد جمعیت بالای سی سال ایران به آن مبتلا می باشند. تغذیه ی ناسالم همراه با کم تحرکی ، از مهمترین دلایل بروز دیابت ،چاقی و نهاتا کبد چرب می باشد .

**در بیماری کبد چرب ،چربی اضافه ی بدن در کبد انباشته می شود که این پدیده موجب اختلال در عملکرد کبد و همچنین التهاب بافت آن می شود .** اگر این وضعیت ادامه پیدا کند گاهی بافت کبد به شکل جبران ناپذیری آسیب میبیند و کبد دیگر قادر به انجام وظایف مهم خود نخواهد بود .

بیماری کبد چرب جنبه ی ارثی و ژنتیکی دارد . بنابراین در افرادی که در خانواده ی آنها سابقه ی سکنه ی مغزی یا قلبی در سنین کمتر از 60 سالگی وجود دارد ،ارزیابی وجود کبد چرب و درمان آن ضروری است.

تعداد زیادی از افراد بدون آن که خود بدانند مبتلا به کبد چرب میباشند زیرا این بیماری در مراحل ابتدایی ،علائمی از خود نشان نمیدهد. اما افرادی که اضافه وزن و چربی خون بالایی دارند بخصوص (تری گلیسرید )و یا سطح کلسترول نوع بد آنها یعنی LDL بالا است ،مطمئنا کبد آنها نیز تحت تاثیر قرار گرفته و چربی در آنها انباشته می شود.



**علائم کبد چرب غیر الکلی :** اکثر قریب به اتفاق مبتلایان قبل از وقوع نارسایی ابتلا به دیابت و پرفشاری خون را تجربه نموده و متعاقب آن دچار سکنه ی قلبی یا مغزی می گردند. بنابراین کبدچرب را یک علامت هشدار دهنده برای مرگ و میر زود رس ناشی از بیماری های قلبی و عروقی می دانند . چنانچه تغییراتی در شیوه ی زندگی (رژیم غذایی و تحرک روزانه ) صورت نگیرد ، در 2 تا 3 درصد افراد مبتلا بیماری به سمت التهاب کبدی و در اصطلاح هپاتیت ناشی از کبد چرب غیر الکلی پیش می رود و سپس در درصدی از این افراد،بیماری به سیروز کبدی و نهایتا سرطان کبد منجر میشود.

**کاهش وزن از طریق تغذیه ی سالم و ورزش از اولین و مهم ترین راه پیشگیری و درمان کبد می باشد.** برای دریافت رژیم غذایی مناسب به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید.علاوه براین راهکارهای زیر نیز می توانند اولین گام در مسیر کاهش وزن شما باشند.

کاهش 30 درصدی مصرف برنج،نان،سیب زمینی،شیرینی ها و قندها باید در اولویت تغییر رژیم غذایی شما قرار بگیرد ،زیرا مهمترین علت بروز کبد چرب ،زیاده روی در مصرف این دسته است

هر هفته حداقل 2 تا 3 وعده از انواع ماهیها در رژیم غذایی خود قرار دهید . ماهی ها دارای چربی های مفید امگا3 هستند که خودکاهش انباشته شدن چربی در کبد را به دنبال دارند . البته شیوه ی طبخ بسیار مهم است . فلذا تا جایی که امکان پذیر است از سرخ کردن ماهی بپرهیزید و در مقابل به صورت کباب پز یا بخارپز در فر یا قابلمه طبخ نمایید . گردو و روغن مایع کانولا منابع خوبی از امگا 3 هستند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

## کبد چرب غیر الکلی



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

از مصرف نوشیدنی هایی که کالری دارند از قبیل نوشابه و آبمیوه خودداری کنید. هنگام خوردن غذا مایعات مصرف نکنید. ولی نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان آب بنوشید حتی الامکان و بیرون از منزل غذا های آماده میل نکنید.

**ورزش:** پرهیز به تنهایی برای کاهش وزن کافی نیست. انجام فعالیت و تحرک فیزیکی و ورزش نیز قسمت بسیار مهم و موثر از درمان کبد چرب می باشد حداقل پنج روز در هفته و هر دفعه 45 دقیقه ورزش به گونه ای که تعداد تنفس و ضربان قلب شما افزایش پیدا کند، انجام دهید. احساس نکنید که برای کاهش وزن و سوزاندن چربی باید ورزش سنگین انجام دهید. ورزش سبک ولی مداوم نیز باعث سوختن چربی می شود. پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری جزء بهترین ورزش هاست.



آدرس: قزوین، مینودر، کوی الهیه، بلوار 22 بهمن  
مرکز آموزشی درمانی ولایت

با آرزوی سلامتی و بهبودی

به جای چربی های حیوانی از روغن های گیاهی مایع استفاده کنید. روغن های گیاهی دارای ویتامین E هستند که یک آنتی اکسیدان بسیار قوی و موثر در برابر التهابات کبدی است. بادام نیز یک منبع غنی از ویتامین E است فلذا می توانید روزانه 6 تا 8 بادام به عنوان میان وعده میل کنید.

**از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیزید.** الکل نه تنها برای کبد بسیار مضر بوده و موجب انباشتگی چربی و تشدید التهاب کبد می شود. مصرف آن جایگزین بدون فایده ای برای غذا های مقوی دیگر شده و می تواند باعث کمبود ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن شود.

از مواد غذایی با فیبر بالا از قبیل میوه و سبزیجات خام و انواع نان سبوس دار هر روز و در همه ی وعده ها یا میان وعده های غذایی مصرف نمایید. همچنین می توانید یک قاشق سبوس برنج یا گندم را با سالاد، برنج، ماست و یا انواع خورشت ها مخلوط نموده و همراه وعده های نهار و شام میل کنید.

اغلب غذا ها را بخارپز یا آب پز طبخ نموده و از غذاهای سرخ شده تا جایی که امکان دارد مصرف کنید. ضمناً در صورت نیاز از روغن های مایع به جای جامد استفاده کنید.

مصرف روزانه حداقل سه فنجان قهوه ی بدون شکر به سلامت کبد کمک کرده و از وقوع دیابت پیشگیری می کند.

**وعده های غذایی را به صورت منظم مصرف کرده و هیچ گاه صبحانه، نهار و شام که وعده های اصلی هستند را حذف نکنید.** حذف وعده های غذایی یعنی گرسنگی بیش از حد و به دنبال آن زیاده روی در وعده ی بعدی.

هیچگاه غذا را با عجله نخورید. آرام بجوید. به طوری که هر وعده ی غذایی حداقل 20 دقیقه طول بکشد و از بشقاب و لیوان های کوچک برای صرف غذا استفاده کنید تا حجم کمتری میل کنید.

از ریزه خواری و خوردن تنقلات پرهیز کنید.